



# AOK-Familienstudie 2014

---



**sinus** MARKT- UND  
SOZIAL-  
FORSCHUNG  
Partner von INTEGRAL Wien

## ZENTRALE FORSCHUNGSFRAGEN

- Ansatzpunkte zur Förderung einer nachhaltigen Gesundheit von Kindern innerhalb der Familie herausarbeiten und empirisch belegen.
- Welche Rahmenbedingungen begünstigen die Vereinbarkeit von Familie und Beruf und haben somit einen Effekt auf die Gesundheit von Eltern und Kindern?
- Das Ziel der Studie: Ableitung zielgruppengerechter Empfehlungen für Eltern für eine dem Kindeswohl förderliche Alltagsgestaltung

## ■ **BUNDESWEITE REPRÄSENTATIVBEFRAGUNG PER TELEFON (CATI)**

- von Eltern mit mindestens einem Kind im Alter von 4 bis 14 Jahren (Zielkind)
- Interviewdauer: 30 bis 40 Minuten; vorheriger Pretest des Fragebogens

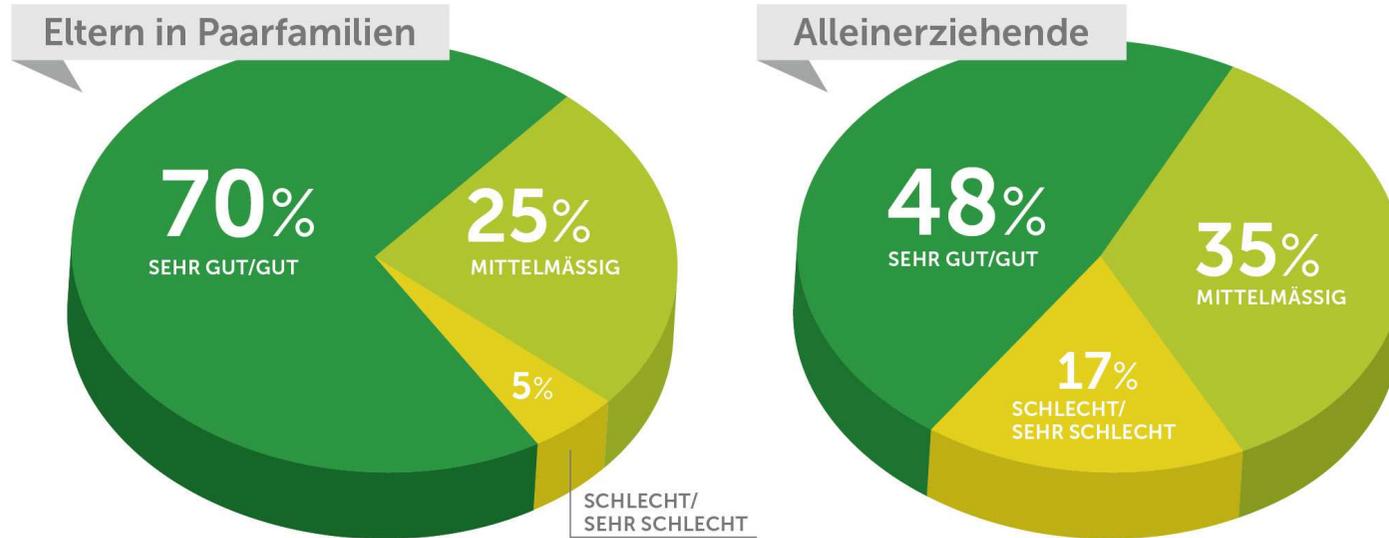
## ■ **REPRÄSENTATIVE QUOTENSTICHPROBE**

- Basis: Haushalts-Mastersample, gezogen aus dem ADM-Telefonstichprobensystem
- Quotierung nach Regionen und Stadt/Land; vorheriges Screening: Kinder im Haushalt

## ■ **IST-STICHPROBE: 1.503 FÄLLE**

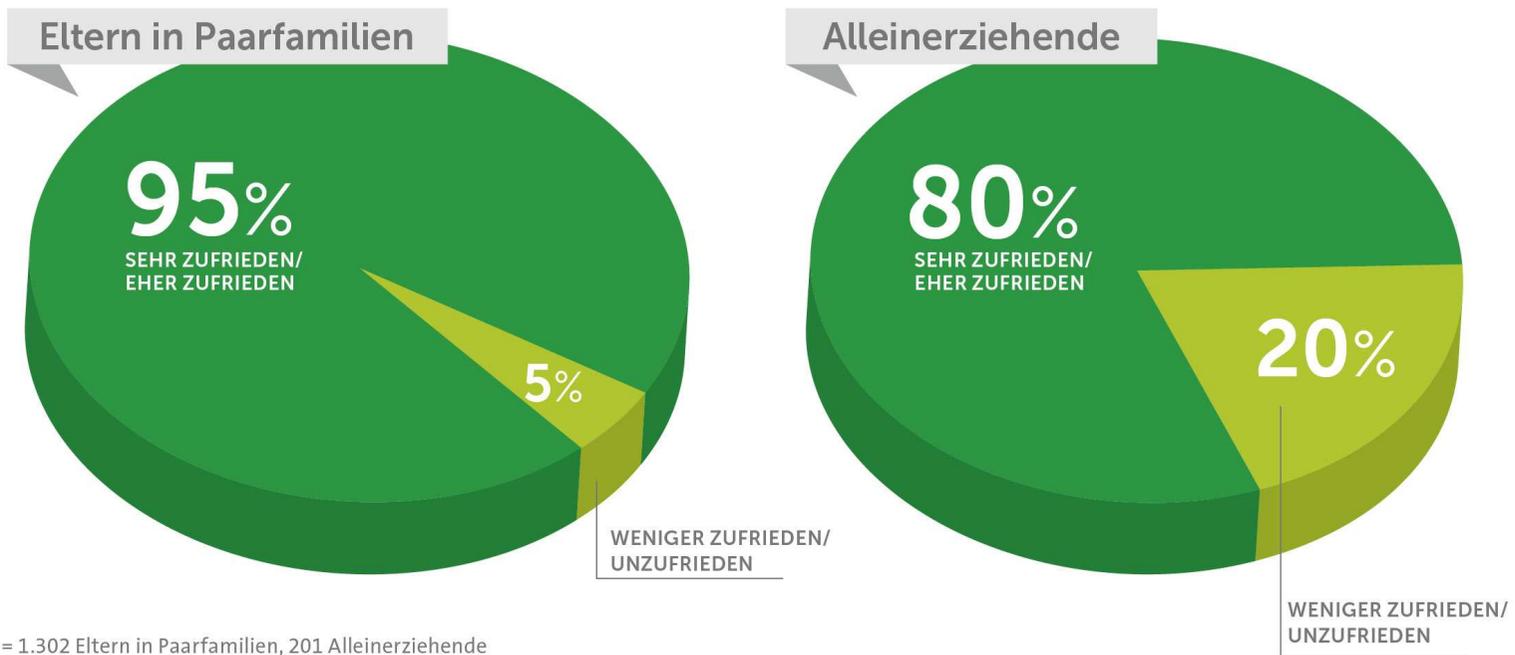
- 1.503 befragte Personen, die im Haushalt die Haupterziehungsfunktion für das Zielkind haben
- Weibliche Befragte sind deutlich überrepräsentiert: 1.138 Mütter (76%) und 365 Väter (24%)

Insgesamt geht es zwei Drittel aller Eltern (67%) sehr gut und gut. Eltern in Paarfamilien geht es allerdings besser als Alleinerziehenden.

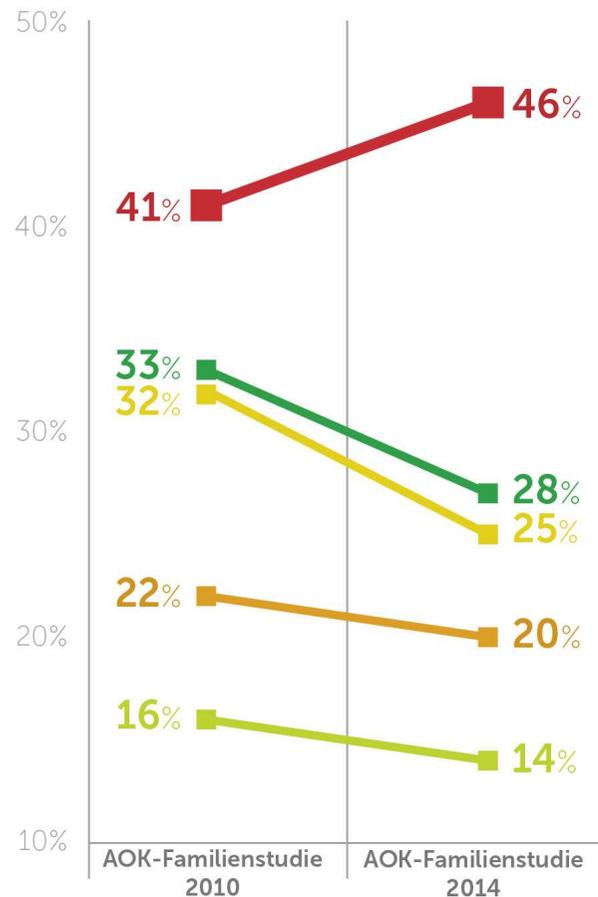


n = Eltern in Paarfamilien: 1.302 Fälle; Alleinerziehende: 201 Fälle

Insgesamt sind 93 Prozent der Eltern mit ihrem Familienleben zufrieden. Eltern in Paarfamilien sind aber zufriedener als Alleinerziehende.



Eltern geht es körperlich, finanziell, psychisch und in der Partnerschaft besser als 2010. Nur die zeitliche Belastung hat zugenommen.



n = 1.503

Wie stark belasten Sie als Mutter (Vater) die folgenden Faktoren?  
Antwort: sehr stark/stark

- Zeitliche Belastung
- Finanzielle Belastung
- Psychische Belastung
- Körperliche Anstrengung
- Partnerschaftliche Belastung

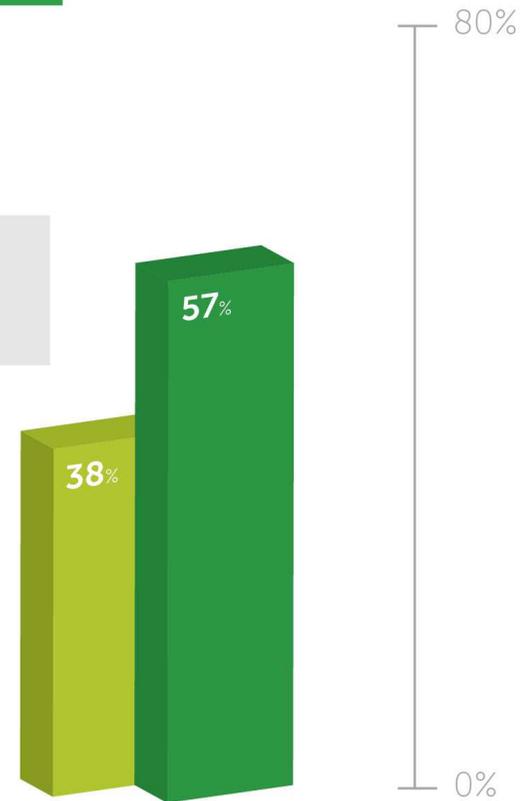
Lesehilfe:  
Die Eltern fühlen sich 2014 meist weniger belastet als 2010. Ausnahme: Zeitstress



Flexible Arbeitszeiten können eine positive Wirkung auf die Gesundheit der Eltern haben.

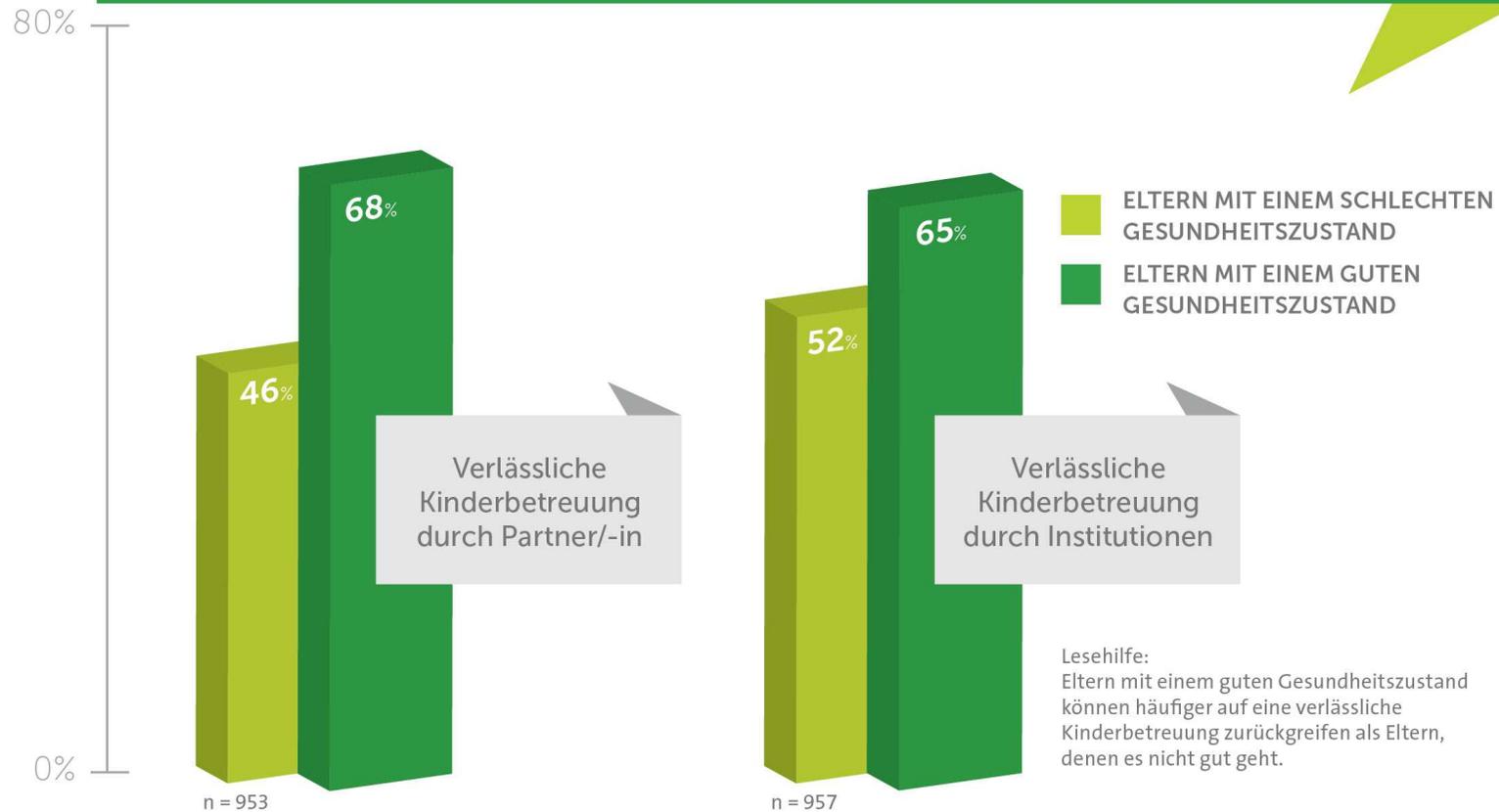
- ELTERN MIT EINEM SCHLECHTEN GESUNDHEITZUSTAND
- ELTERN MIT EINEM GUTEN GESUNDHEITZUSTAND

Flexible Arbeitszeiten

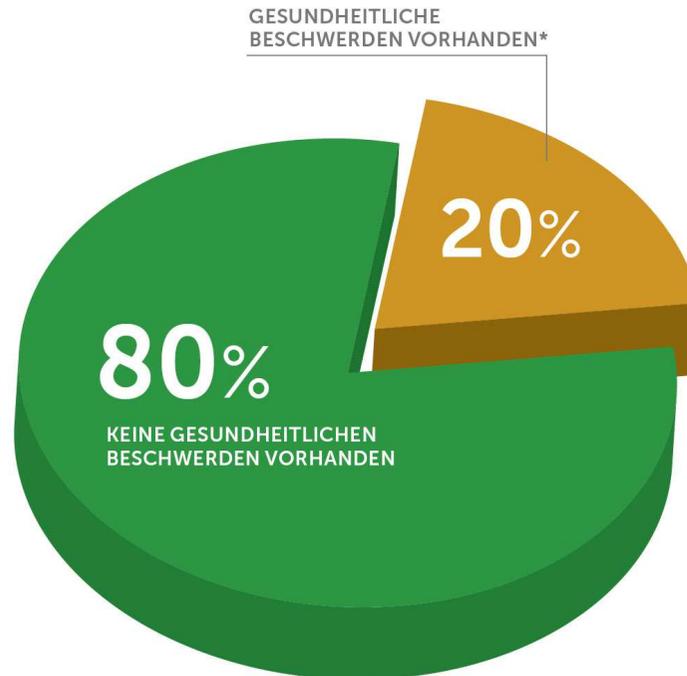


Lesehilfe:  
Gesunde Eltern haben häufiger die Möglichkeit, zeitlich flexibel zu arbeiten, als Eltern, denen es nicht gut geht.  
n = 801

Eine verlässliche Kinderbetreuung durch den Partner oder durch eine Institution kann (z.B. Kita oder Schule) die Gesundheit der Eltern stärken.



Acht von zehn Kindern geht es gut.



Gereiztheit  
Einschlafstörungen  
Nervosität  
Bauchschmerzen  
Kopfschmerzen  
Rückenschmerzen  
Unwohlsein  
Schwindel/Benommenheit

\*Die Eltern wurden anhand einer international standardisierten Beschwerdeskala der Weltgesundheitsorganisation (HBSC Symptom Checklist) befragt: Wie oft hatte das Kind wiederholt Rückenschmerzen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Nervosität, Schlafprobleme oder Benommenheit? Die Skala ist positiv, wenn in den vergangenen sechs Monaten wiederkehrend zwei oder mehr Beschwerden mehrmals pro Woche oder täglich auftreten.

n = 1.503 befragte Eltern



Eltern, die mit ihrem Familienleben zufrieden sind, haben seltener Kinder mit gesundheitlichen Beschwerden.

Eltern, die mit ihrem Familienleben ...

... sehr zufrieden/eher zufrieden sind, ...

... haben zu **19%** Kinder mit gesundheitlichen Beschwerden.

... eher unzufrieden/unzufrieden sind, ...

... haben zu **35%** Kinder mit gesundheitlichen Beschwerden.

n = 1.501

Eltern, die zeitlich weniger belastet sind, haben seltener Kinder mit gesundheitlichen Beschwerden.

Eltern, die sich zeitlich ...

... gar nicht/wenig belastet fühlen, ...

... haben zu **16%** Kinder mit gesundheitlichen Beschwerden.

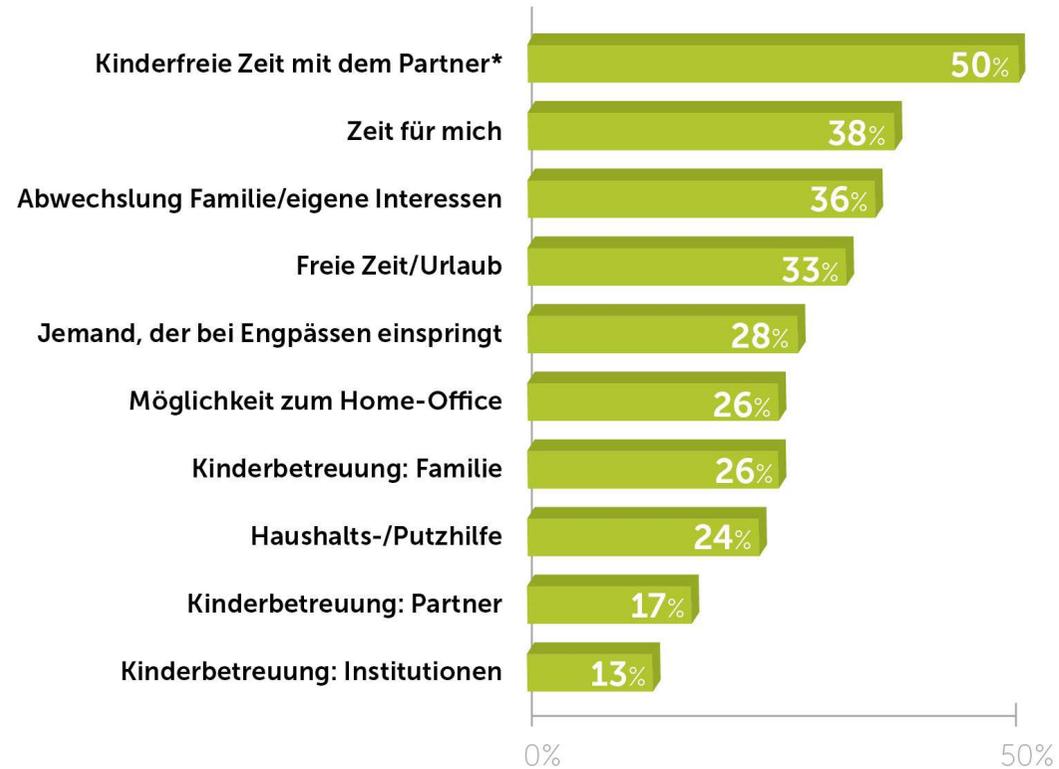
... stark/sehr stark belastet fühlen, ...

... haben zu **24%** Kinder mit gesundheitlichen Beschwerden.

n = 1.091

Viele Eltern beklagen zu wenig (kinderfreie) Zeit und Abwechslung im Familienalltag.

Was erleichtert Ihnen die Bewältigung des Familienalltags?



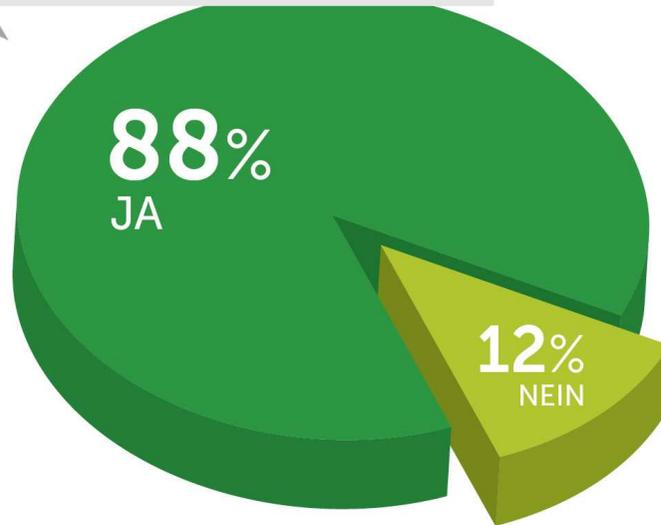
Lesehilfe:  
Die Hälfte der befragten Eltern wünscht sich mehr kinderfreie Zeit mit dem Partner.

n = 1.503 \*n = 1.302 (nur Paarhaushalte)

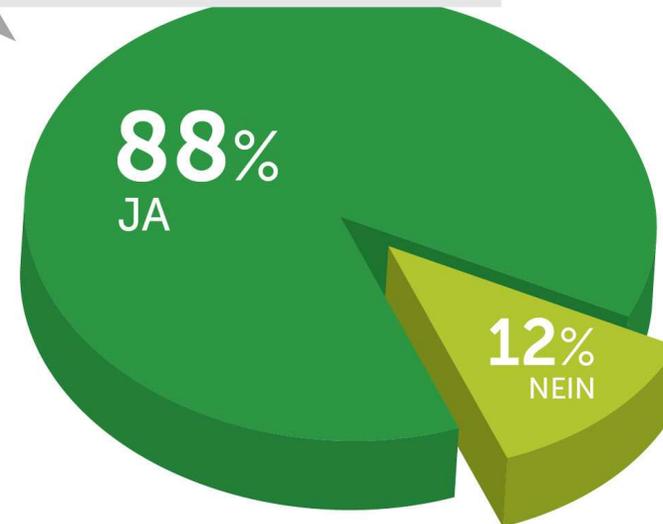


Bei einem Zehntel der befragten Eltern gibt es im Familienleben keine festen Regeln und Routinen.

Haben Sie in Ihrer Familie im Zusammenhang mit den Kindern bestimmte tägliche Gewohnheiten (Rituale)?



Gibt es in Ihrem Familienleben feste Regeln, die zwischen Ihnen (den Eltern) und den Kindern vereinbart wurden?



n = 1.503



# Vier Empfehlungen zum gesunden Familienalltag – abgeleitet aus den Ergebnissen der AOK-Familienstudie 2014





Achten Sie auf sich!

Achten Sie auf Ihre eigene Gesundheit. Sie kommt der Gesundheit ihrer Kinder direkt zugute. Kinder spüren sehr sensibel, ob es Ihnen gut geht oder nicht.

Achten Sie auch auf Ihre Partnerschaft und Ihr Familienleben, denn auch sie bestimmen die Gesundheit Ihrer Kinder mit. Nehmen Sie sich hin und wieder Auszeiten ganz allein für sich, um einmal Abstand zu gewinnen. Und gönnen Sie auch sich und Ihrem Partner Auszeiten, um wieder aufzutanken und sich als Paar zu erleben.





# Wussten Sie, dass Ihre Gesundheit ansteckend für Ihre Kinder ist?

**AOK-Familienexperte Harald Sedlmayr.**  
Holen Sie sich die besten Tipps, wie Sie im Familienalltag auf sich achten und Ihren Kindern ein gesundes Vorbild sind. Jetzt mehr zur AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ erfahren.

Gesundheit in besten Händen

[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie)



## Wussten Sie, dass der Familienstress nachlässt, wenn Sie mal loslassen?

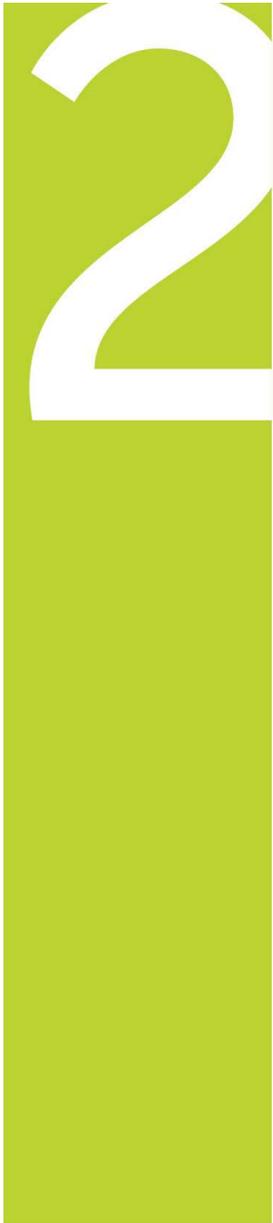
### **AOK-Familienexpertin Ute Jochmann.**

Holen Sie sich die besten Tipps, wie Sie durch Auszeiten wieder Kraft für die Familie tanken.

Jetzt mehr zur AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ erfahren.

Gesundheit in besten Händen

[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie)



Verbringen Sie Zeit mit Ihrer Familie!

Verbringen Sie so viel gemeinsame Zeit mit Ihrer Familie wie möglich. Nehmen Sie mindestens eine Mahlzeit pro Tag gemeinsam mit Ihren Kindern ein. Unternehmen Sie etwas zusammen. Aber warten Sie nicht bis zum nächsten Urlaub.

Bewegen Sie sich so viel und so oft wie möglich gemeinsam mit Ihren Kindern. Nutzen Sie Medien öfter gemeinsam in der Familie.





## Wussten Sie, dass am Familientisch viel Platz für Liebe ist?

**AOK-Familienexpertin Susanne Neppert.**

Holen Sie sich die besten Tipps, wie Sie Ihre Kinder durch gemeinsame Mahlzeiten stark machen.

Jetzt mehr zur AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ erfahren.

Gesundheit in besten Händen

[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie)

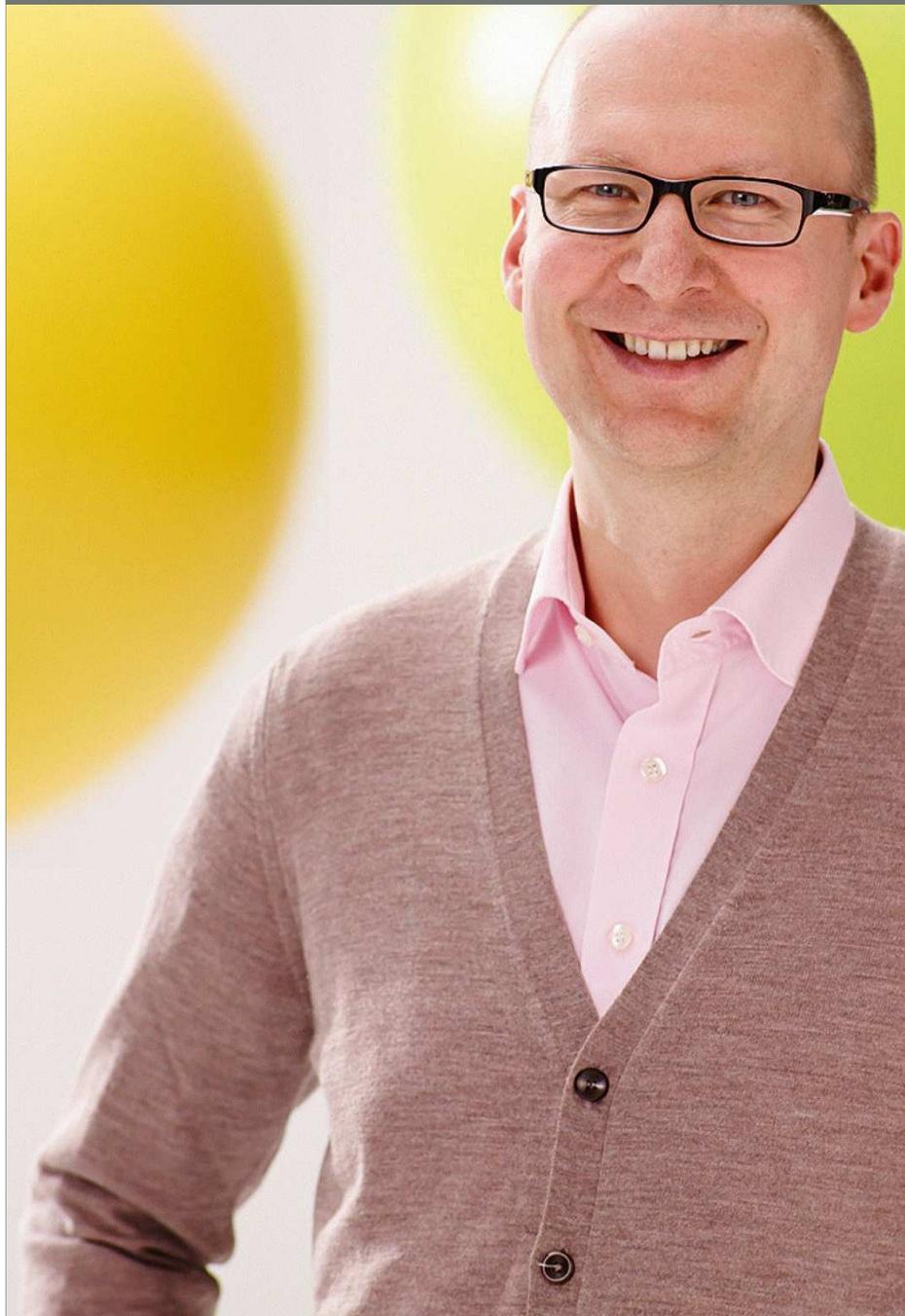


## Suchen Sie sich Unterstützung!

Bauen Sie sich ein breites Netzwerk für Ihre Unterstützung und die Unterstützung Ihres Kindes aus Familienmitgliedern, Nachbarn, Freunden und Erziehern sowie Pädagogen aus Kita und Schule auf.

Wichtig ist, dass dieses Netzwerk auch genügend Entlastung und Unterstützung für Sie selbst leisten kann, wenn es einmal eng und kritisch wird. Bauen Sie Kontakte zum Nahumfeld auf und pflegen Sie diese. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, in Kita und Schule Freunde zu finden, zeigen Sie Interesse an der Kita oder Schule Ihres Kindes. Alleinerziehende profitieren hiervon im besonderen Maße.





# Schon gewusst, dass in einer guten Nachbarschaft Kindergesundheit zu Hause ist?

**AOK-Familienexperte Dr. Maximilian Bunse.**

Holen Sie sich die besten Tipps, wie gute Nachbarn Ihre Kinder gesund machen. Jetzt mehr zur AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ erfahren.

Gesundheit in besten Händen

[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie)



Hören Sie auf die gesundheitlichen Signale Ihres Kindes!

Nehmen Sie die gesundheitlichen Signale Ihres Kindes ernst. Kinder zeigen Probleme in der Kita und der Schule oder Probleme mit Freunden oft nicht direkt, sondern verbergen sie. Versuchen Sie, die versteckten Signale Ihres Kindes, die sich durch körperliche und psychische Reaktionen offenbaren, sensibel zu interpretieren.

Schenken Sie Ihrem Kind viel Aufmerksamkeit, reden Sie mit Ihrem Kind, sprechen Sie über alltägliche Dinge, tauschen Sie sich aus und schenken Sie ihm regelmäßig (so oft wie möglich) ungeteilte Aufmerksamkeit, zum Beispiel beim Vorlesen, Spielen oder bei Problemen. Das macht es Ihnen möglich, auch unbefangen über gesundheitliche Beschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Gereiztheit, schlechte Laune oder Schwindel zu sprechen.





## Wussten Sie, dass bei Kindern Herzschmerz manch- mal Bauchweh heißt?

**AOK-Familienexpertin Dr. Ute Streicher.**

Holen Sie sich die besten Tipps, wie Sie lernen auf den Körper Ihres Kindes zu hören.

Jetzt mehr zur AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ erfahren.

Gesundheit in besten Händen

[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie)

Weitere Informationen

[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie)  
[www.aok-bv.de/presse](http://www.aok-bv.de/presse)

oder

Anke Tempelmann  
AOK-Bundesverband, Berlin

[Anke.Tempelmann@bv.aok.de](mailto:Anke.Tempelmann@bv.aok.de)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

